ISTRUZIONE POPOLARE

Mentre il Governo per la manifestazione del temuto malore del Cholèra-Morbus in Parigi, ed in altri Luoghi del Regno di Francia, si occupa con indefessa cura di promuovere tutte quelle disposizioni, che possino, per quanto umanamente sia possibile, impedirne la penetrazione negli Stati Pontificj, di far rimuovere tutti quegli inconvenienti, e quelle cause nell' interno, che ne possino facilitare lo sviluppo, e di stabilire in prevenzione tutte quelle provvidenze, e metodi pel caso, che IDDIO tenga lontano, della penetrazione di detto malore, ha creduto esser troppo proficuo di render pubblica una Istruzione Popolare, intorno ai principali mezzi da mettersi in uso, affine di preservarsi dal detto Cholèra, ed intorno alla condotta, che debba tenersi allorchè si dichiara questa malattìa.

MEZZI PER PRESERVARSI DAL CHOLÈRA.

1.° Sebbene il Cholèra sia una malattìa da incutere il più grande timore, sia per la violenza con cui si sviluppa, sia per la rapidità, con cui si propaga, pur non ostante l'esperienza ha fatto conoscere, che usando alcune cautele, può facilmente evitarsi, ed allorchè disgraziatamente si sviluppa, mettendo in pratica alcuni generali rimedj al manifestarsi dei primi sintomi, con più facilità ancora può vincersi. Una tale esperienza dunque deve tranquillizza-

re gli spiriti, e questa tranquillità appunto si è riconosciuto essere un mezzo potentissimo per tener lontana questa malattìa. Ma se la tranquillità dell'animo è un gran preservativo, bisogna nello stesso tempo evitare ciò, che può risvegliare le passioni violenti, come la collera, la paura, i piaceri troppo vivi ec.

2.° Si è osservato, che più l'aria delle abitazioni è pura, e meno si è esposto al Cholèra. Bisogna perciò fare attenzione di non dormire in molte persone nella stessa Camera; di rinnovare l'aria della medesima la mattina, ed anche nella giornata coll'aprire le porte, e le finestre. Si può anche favorire il rinnovamento dell'aria facendo per qualche minuto un fuoco chiaro, e con fiamma nel cammino.

Si usi la cautela, che l'apertura delle porte, e delle finestre non si faccia se non dopo essersi interamente vestito, affine di non esporsi all'impressione del freddo: sarebbe bene di passare in un'altra camera durante questa operazione.

Si usino letti senza tende, e non si lascino soggiornare l'urina, ed altri escrementi nei vasi da notte, i quali dovranno il più presto possibile essere nettati, e contenere sempre un poco d'acqua.

L'aria umida delle abitazioni, malsana in tutti i tempi, diviene pericolosissima allorchè regna il Cholèra. Bisogna dunque evitare tutto ciò che può sviluppare umidità, sopratutto nelle camere, ove si dorme.

Si abbia grandissima attenzione, ai condotti che trasportano le acque, le quali hanno servito alle lavande delle carni, e ad altri usi domestici, affinchè abbiano uno scolo facile, e pronto. Si tengano chiuse le aperture di questi condotti, e di quelli per i quali passano tutte le materie escrementizie, e si abbia la cura di lavarle spesso con acqua. Il letame, le immondezze, e gli avanzi di animali, e vegetabili debbono risvegliare tutta l'attenzione. Si dovrà impedire, che tali materie restino accumulate sia nelle strade, sia nei cortili, facendole trasportare il più sovente possibile nei luoghi destinati a tali oggetti.

Si dovranno allontanare gli animali domestici inutili. I polli, i conigli, i porci, i piccioni non conviene, che sieno tenuti in luoghi chiusi, o in cortili poco spaziosi.

3.° Il raffreddamento del corpo è posto da quelli, che hanno osservato il Cholèra, nel numero delle cause più proprie a favorire lo sviluppo di questa malattia. Egli è dunque necessario di evitare questa causa col coprirsi bene il corpo, e col garantirsi particolarmente il basso ventre, ed i piedi dall' azione del freddo. A quest' effetto è cosa ben fatta di applicare al ventre una cintura di lana, di portare sulla pelle corpetti di flanella, e di far' uso, di calze, o mezze calze parimenti di lana, che dovranno cambiarsi ogni qualvolta sieno o umide, o sporche. Si lavino spesso le estremità con acqua calda, e si procuri di evitare, che penetrino in esse l' umido, ed il freddo. È infatti sommamente da riprovarsi l' uso di alcune persone, sopra tutto nella classe del popolo, di posare i piedi nudi sul pavimento freddo, sia nell' alzarsi da letto, sia nel coricarsi, il qual' uso diverrebbe pericolosissimo nel tempo del Cholèra. Si eviti ancora di addormentarsi con le finestre aperte, e si procuri di conservare nelle camere un calore temperato, poichè le camere troppo calde rendono gl' individui, che vi abitano, più suscettibili di ricevere l' impressione del freddo, al quale possono essere esposti nell' uscire all' aria aperta. Per la stessa ragione bisogna, per quanto è possibile, ritirarsi in casa di buon' ora, e di non passare una parte della notte nelle conversazioni, nei caffè, nei ridotti, nelle osterie ec. sopratutto quando le notti sono fredde, ed umide.

4.° La nettezza del corpo è sempre necessaria per la salute. Quelli, che sono abituati ai Bagni potranno farne uso, ma quanto basta per mantenere il corpo pulito. Bisogna aver cura di asciugarsi con panni caldi, e di non esporsi immediatamente all' aria esterna nel sortire dal Bagno. Questa precauzione è necessaria, sopratutto allorchè la Stagione è fredda.

Le frizioni secche sono molto utili. È facile di

praticarle stropicciandosi, o facendosi stropicciare la sera, e meglio ancora mattina, e sera il tronco, le braccia, le cosce, le gambe per un quarto d'ora con una leggera scopetta, o con un pezzo di lana.

Quanto al Vestiario egli è naturale di doverlo regolare secondo la Stagione, ma si procuri di evitare quello troppo leggiero.

5.° L'occupazione, ed il menare una vita attiva, evitando nello stesso tempo, per quanto è possibile, le fatiche eccessive, sono uno dei migliori mezzi di distrazione. Le occupazioni, ch'esiggono una forte contenzione di spirito, non convengono punto. Lo stesso si dica dei lavori, che portano una privazione del sonno ordinario della notte.

6.° Allorchè regna il Cholèra, la maniera di nutrirsi è un punto dei più importanti. La sobrietà non si saprebbe abbastanza raccomandare. Si conoscono molti esempj di Cholèra, che si è dichiarato dopo commessi eccessi di Tavola, ed è provato, che le persone dedite al vino sono più particolarmente esposte a questa malattìa.

Le carni ben cotte, e non troppo grasse, come i pesci freschi, e di facile digestione, le uova, il pane ben lievitato, e ben cotto debbono formare il principale nutrimento. Le carni, e i pesci salati, le paste dure, e grasse sono riconosciuti come cattivi alimenti. Si procuri di non eccedere nell'uso de' Legumi, delle Patate, e dell' Erbe: fra queste si devono scegliere le più leggiere, e le meno flatulenti ed in ciò ciascuno deve consultare il proprio stomaco.

Nel tempo del Cholèra bisogna in generale mangiare poco alla volta, e conviene meglio fare un pasto di più, di quello, che caricarsi lo stomaco di una quantità troppo grande di cibo in un sol pasto.

Le bevande esiggono la più grande attenzione. Ogni bevanda fredda presa quando il corpo è riscaldato, diviene pericolosa. L'acqua dev'essere chiara, e si deve beverla sempre o con un poco di vino, o aromatizzata con piccola quantità di spirito di anisi.

Nulla è più pregiudicievole alla salute quanto

l'abuso dei liquori spiritosi. È provato da un gran numero di esempi, che il Cholèra attacca di preferenza, come l'abbiamo già detto, gli ubriaconi, e quelli ancora i quali senza far uso abituale di bevande forti, e riscaldanti, commettono in qualche circostanza un solo eccesso di questo genere.

L'uso dell'Acquavite presa sola, ed a stomaco digiuno, uso sì comune nella classe degli artigiani, e del popolo, se è nocivo in tutti i tempi, diviene funesto allorchè regna il Cholèra. Che se non si potesse affatto rinunziare a questo uso, almeno si procuri di mangiarvi qualche cosa, come p. e. un poco di pane, e si preferisca l'Acquavite aromatizzata o con l'assenzio, o con l'anisi, o con altre sostanze analoghe a queste.

Il Vino preso in una quantità moderata è una bevanda conveniente nel pasto, e dopo il pasto, ma bisogna ben guardarsi di non abusarne, e conviene scegliere quello di buona qualità. I Vini nuovi, ed acidi sono riconosciuti insalubri. I Vini asciutti, e bianchi sono da preferirsi a quelli dolci, forti, e troppo colorati.

CONDOTTA DA TENERSI ALLORCHÈ IL CHOLÈRA SI MANIFESTA IN QUALCHE INDIVIDUO.

Risulta da un grandissimo numero di fatti fin'ora osservati nei luoghi dove ha regnato il Cholèra, che i casi di guarigione sono in ragione della prontezza dei soccorsi, e che quanto più presto si amministrano, tanto più cresce la probabilità della guarigione.

È necessario dunque, che ognuno conosca i primi segni, i quali indicano, che un' Individuo stà sul punto di essere attaccato dal Cholèra. Ora questi segni, i quali più comunemente si manifestano nella notte, o nella mattina, sono i seguenti:

Debolezza istantanea, o senso di stanchezza in tutte le membra: gravezza di testa, come allorquando uno si è esposto al vapore del carbone; vertiggini, sbalordimento; pallore della faccia, che tende

spesso al color plumbeo, o bluastro con una alterazione particolare della fisonomìa; lo sguardo ha qualche cosa di straordinario, e gli occhj perdono la loro vivacità; diminuzione di appetito, sete, e desiderio di sodisfarla con bevande fredde; senso di oppressione, e di ansietà nel petto, o di ardore, o bruciore nel cavo dello stomaco, spasmi passeggieri sotto le coste spurie, borborigmi, o gorgogliamento negli intestini, accompagnati sopratutto da dolori, a cui succedono dejezioni ventrali. La cute diviene fredda, e secca, e qualche volta si ricuopre di sudore gelato. Alcuni malati provano brividi di freddo lungo la spina del dorso, ed una sensazione nei capelli, come se fossero esposti ad una corrente di aria fredda.

Questi diversi segni dell'invasione della malattia non si presentano sempre secondo l'ordine, con cui li abbiamo esposti, e talvolta non si manifestano tutti nei malati.

Comunque sia, allorchè molti di essi compariscono, particolarmente la prostrazione delle forze, il senso di bruciore nel cavo dello stomaco, i borborigmi, ed il raffreddamento della superficie del corpo conviene chiamare immediatamente il Medico.

MEZZI DA IMPIEGARSI PRIMA DELL' ARRIVO DEL MEDICO.

Bisogna in primo luogo eccitare fortemente la pelle per richiamarvi il calore. In alcuni luoghi si è trovata utile l'applicazione della cenere, o della sabbia calda sul corpo. Hanno giovato ancora i bagni di vapore di aceto, semplice, o canforato per *dieci*, o *quindici* minuti, ma fatti in modo, che il malato sia ben coperto, e quando ne sorte, resti per qualche tempo coricato fra coperte di lana asciutte, e riscaldate, e si lascierà in quiete, se si manifesterà una moderata traspirazione cutanea. In caso contrario si faranno frizioni sul corpo sempre in mezzo alle coperte di lana fino all' arrivo del Medico.

Ma non basta di riscaldare il corpo esteriormente, bisogna ancora riscaldarlo interiormente.

A quest' effetto si situerà il malato fra due coperte di lana riscaldate, e si applicheranno particolarmente alla regione dello stomaco, sotto le ascelle, ed all' estremità mattoni riscaldati, ed inviluppati in panni di lana.

Si faranno continuamente frizioni sulle membra con una scopetta, o con un pezzo di flanella bagnata di un linimento eccitante. Queste frizioni dovranno essere istituite, se è possibile, da due persone, una cioè per ciascuna metà del corpo, avendo sempre la cautela di tenere scoperto, quanto meno si può, il malato nel tempo di tale operazione. Il linimento per le frizioni potrà essere composto di *una foglietta di aceto, una mezz' oncia di senepa contusa, due ottave di canfora, e altrettanto di pepe:* alcuni vi aggiungono anche dell' aglio pesto. Si pone il tutto dentro una bottiglia ben chiusa, e si lascia per tre giorni al sole, o in luogo caldo.

Questo linimento, secondo molte osservazioni, è stato usato con successo.

Le frizioni dovranno continuarsi per lungo tempo, ed il malato dovrà restare coricato nel letto, e ben coperto di lana.

Si potranno ancora applicare senapismi caldi sul dorso, e sul ventre, come ancora cataplasmi ben caldi di farina, di semi di lino, o bagnati con essenza di trementina.

Si farà bere al malato ogni quarto d' ora una mezza tazza di una infusione aromatica calda, e questa potrà essere di *menta*, di *melissa*, di *camomilla*, di *salvia* ecc. preparata come il thè. Ogni mezz' ora poi, immediatamente prima dell' infusione aromatica si daranno *dodici*, a *quindici* goccie di *liquore ammoniacale*, *anisato*, *e canforato* dentro un cucchiajo di acqua gommata, o di acqua, e sciroppo di gomma. Questo liquore si preparerà nel modo seguente. Si prendono *oncie dodici di spirito di vino, tre oncie di ammoniaca liquida di dieciotto gradi, una mezz' oncia di olio essenziale, ed una ottava, e mezza di canfora.* Si mescolano tutte queste sostanze insieme, e si conservano in una bottiglia con

turacciuolo smerigliato.

Si sono ottenuti dei buoni effetti in alcuni luoghi dall'*alcali volatile fluore* dato alla dose di *quindici a venti* goccie ogni mezz' ora, ovvero ogn' ora in una tazza di decozione di orzo, ed in mancanza di questa di acqua calda. Quest' ultimo medicamento però non dovrà essere amministrato più di due volte prima dell' arrivo del Medico. Mancando tali mezzi, si può dare l' acqua ben calda, ma in piccola quantità alla volta.

Sebbene questi diversi mezzi debbano essere messi in uso più prontamente, che sia possibile, converrà però amministrarli con ordine, e senza soverchia precipitazione.

Sarà cosa utile, ogni qual volta si possa, di situare il malato in una camera separata da quelle, che abitano le altre persone della famiglia, e di gettare le biancherie, che hanno servito per il malato in un' acqua saponata, ben calda, o in acqua aguzzata di aceto egualmente calda.

La convalescenza esigge delle precauzioni, che dovranno essere indicate dal Medico. Peraltro non si può bastantemente raccomandare ai convalescenti di osservare rigorosamente le regole di preservazione, che sono state indicate di sopra, poichè le persone, che sono state attaccate dal Cholèra, sono qualche volta esposte alle ricadute.

Resti in fine avvertito il Pubblico di non prestar fede ai pretesi mezzi preservativi, e curativi, che si leggono nei fogli, o che spacciano i ciarlatani. Egli può esser sicuro, che il provvido Governo, se giungerà a conoscere qualcuno di tali rimedj, non mancherà di renderlo noto a tutti, e di raccomandare, che sia adottato.

N. GRIMALDI Segretario della Sag. Consulta e Presid. della Commissione Centrale di Sanità.

Roma, ed in Ferrara 1832 Tipografia Bresciani.